



学生相談室だより

日に日に秋が深まる季節となり、肌寒い日も増えてきましたね。新しい大学生活にも、徐々に慣れてきた頃でしょうか。そこで今回は、“生活習慣”について考えてみたいと思います。

◆現在の生活習慣

皆さんは、どのような 1 日を送っていますか？授業やアルバイトなど、それぞれの生活習慣があると思います。また、実習や就活などによって、今までの生活習慣と大きく変化することもあるのではないのでしょうか。今の自分の生活習慣について、少し振り返ってみましょう。



◆昼夜逆転生活が心身に与える影響

昼夜逆転の生活によって、“**体内リズム**”と“**自律神経**”が乱れ、心身へ悪影響を及ぼす可能性があります。どのような影響を与えるのか、知っておくことも大切です。

【体内リズムの乱れ】

…メラトニン(睡眠に必要なホルモン)の分泌不足による不眠症状／肥満になりやすくなる など

【自律神経の乱れ】

…自律神経失調症(吐き気や頭痛、倦怠感、息切れなど)／記憶力や集中力の低下 など



◆より良い生活習慣を目指して

昼夜逆転生活が続くと、元の生活に戻すことが難しく感じられるかもしれません。そのため、自分自身の現在の心身の状態や今後の生活を踏まえた上で、より良い生活習慣を送ることができるよう、少しずつ無理のない範囲で実践してみましょう！その方法をいくつか挙げておきます。

＜方法＞ ※先月号もぜひ参考にしてみてください。

・起床時間を一定にする

…いつも起きている時間をいきなり変えず、少しずつ早めたり、起床後に行う日課を決めたりしてみましょう。

・朝起きたら、太陽の光を浴びる

…太陽光を浴びることで、体内時計をリセットすることができます。まずはカーテンを開けよう！

・リラックスして眠れる環境を整える

…寝る前に不安な事、心配な事を考えるとゆっくり休むことができません。部屋を暗くして、音楽を聴いたりゆったり過ごすことのできる時間にしましょう。



ご自身の生活習慣について、少し考えてみるきっかけになったら良いな、と思います。生活習慣について気になることがあれば、ぜひお話ししに来てください。また、生活習慣を変えることを目的として、学生相談室に行く！という方も大歓迎です。気軽に学生相談室をご利用ください♪

学生相談室からのお知らせ

◆11 月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

5 日 12 日 19 日 26 日

- * 開室時間：10 時～16 時 30 分
- * 開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です
- * 学生相談室は毎週すべての学生の皆さんにご利用いただけます。ご自身の登校週でなくても、来室可能です。

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。